

TEKNOLOJİ CANAVARA DÖNÜŞMEDEN



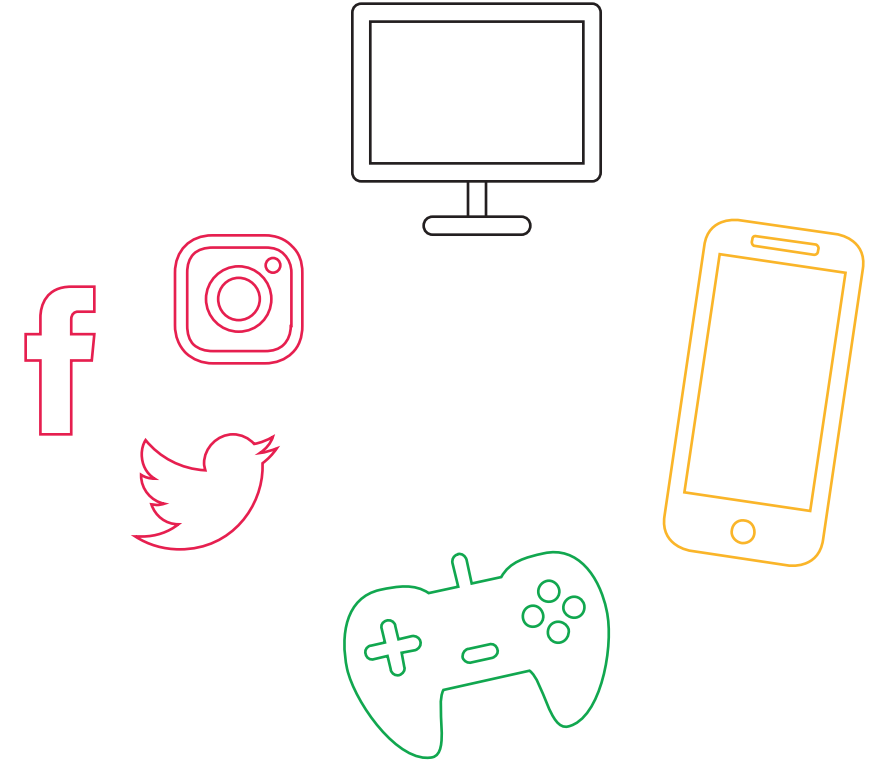
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

Ortaokul



SUNUM İÇERİĞİ

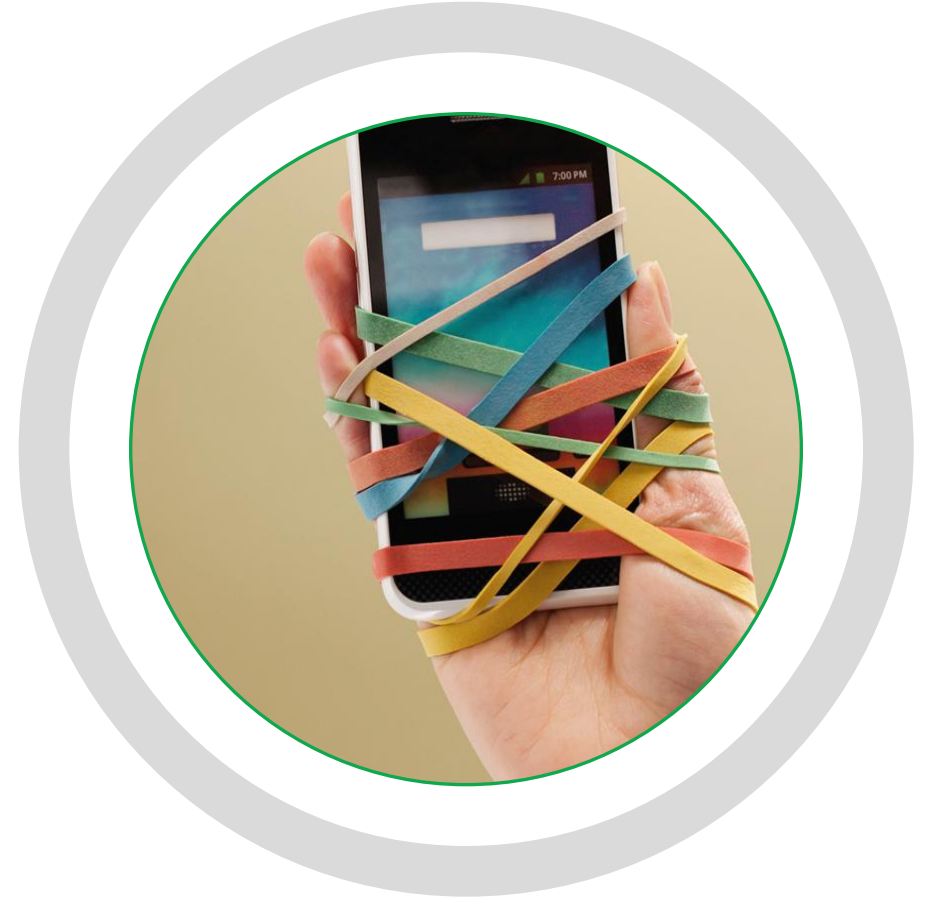
- Bağımlılık
- Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri
- Kimler Risk Altında?
- Teknoloji Bağımlılığı Süreci Nasıl Başlar?
- Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı...
- Teknolojik Bağımlılıklar
- Teknoloji ile İlişkiniz Nasıl Olmalı?
- Kendinizi Test Edin: Evet mi, Hayır mı?
- Teknoloji Bağımlısı Olmamak İçin...



○ Bağımlılık

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde;

- Kontrolünü kaybetmesi ve
- Onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.



Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Teknoloji bağımlısı bir kişi;



Ruhsal ve bedensel sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam eder.



Bağımlı olduğu şeyle gittikçe daha çok vakit geçirmek ister.



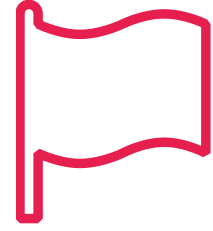
Teknolojiyi istediği gibi kullanamazsa aksi, asabi ve öfkeli olur.

Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Teknoloji bağımlısı bir kişi;



Bağımlı olduğu şeyi kullanmazken bile onu düşünür.



Sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanır.

Bilgisayarda, tablette ve telefonda oyun oynarken ya da internette vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsak ve oyunu bırakamıyorsak bu bir uyarı işareti olabilir.

○ Kimler Risk Altında?

- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler,
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar,
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar,
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar.



○ Kimler Risk Altında?

- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler,
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar,
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri,
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar.



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Kendini kontrol edemez.

Sadece 5 dakika daha!

Hayatı gitgide fakirleşir.

Canım hiçbir şey istemiyor!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Kendini kötü hisseder.

Psikolojim bozuldu!

Sorumluluklarını aksatmaya başlar.

Ödev bugüne miydi?



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Yalan söylemeye başlar.

Yok canım, daha şimdi oturmuştum başına!

Ailesinden uzaklaşır, yeme düzeni bozular.

Anne, yemeğimi odamda yesem olur mu?



Teknolojik Bağımlılıklar



İNTERNET VE
SOSYAL MEDYA



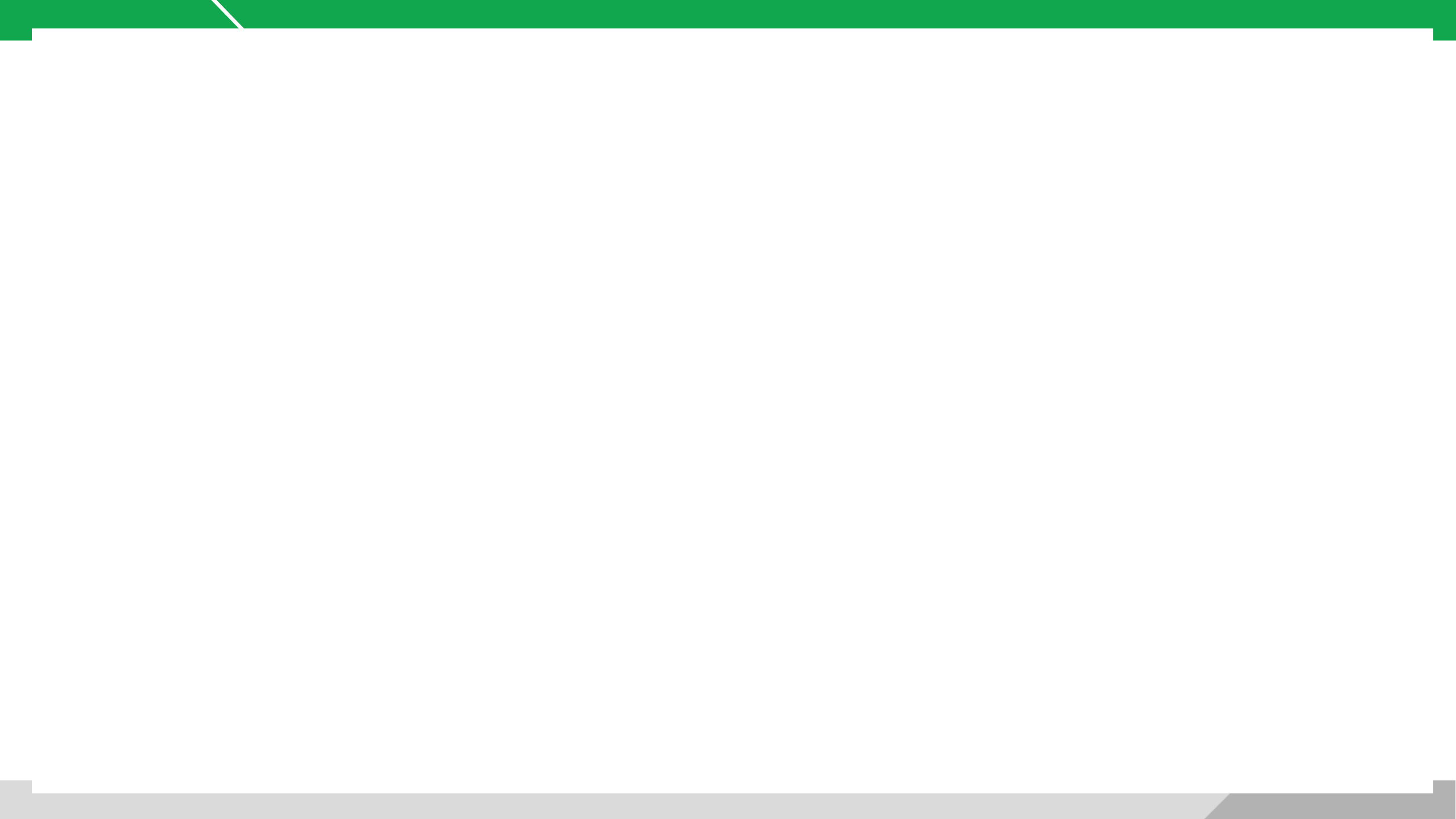
TELEFON
VE TABLET



OYUN
KONSOLLARI



BİLGİSAYAR
VE TELEVİZYON



Sosyal Medya Bağımlılık Yapar mı?

- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekse,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız,
- Aşırı zaman alıyor, ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Günlük hayatınızın ve sorumluluklarınızın aksamasına sebep oluyorsa,
- Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa,
... sosyal medya bağımlısı olabilirsiniz.



Oyunlar Bağımlılık Yapar mı?

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriyorsanız,
- Oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşıyorsanız,
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsanız,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemeye başlıyorsanız,
- Fazla oyun oynamak yüzünden notlarınız düşüyorsa, devamsızlık sorunları yaşıyor ve uykusuz kalıyorsanız, **oyun bağımlısı olabilirsiniz!**



Bağımlılıktan Korunmak İçin Öneriler



Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.



Yerini doldurun, kullanımı azalttığınızda yeni faaliyetlere yönelin (Spor, hobi, vb.)



Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?



Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün.



Gerekirse uzman yardımı alın.

Cep Telefonu

Aşağıdaki cümlelerin en az 5'ine katılıyorsanız
cep telefonu bağımlısı olma riski taşıdığınız söylenebilir:

- **Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.**
- **Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyorum.**
- **Uyduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.**
- **Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.**
- **Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.**
- **Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.**
- **Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.**



Cep Telefonun Yoğun Kullanımı ile Baş Etmek İçin



Cep telefonu kullandığınız zamanları gözlemleyin.



Cep telefonu ile yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak işe başlayın.



Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.

Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin. Uyku düzeninizin bozulmamasına önem verin.



Feyza'nın Hikayesi

Feyza'nın son zamanlarda ailesiyle arası bozuktu. Notlarındaki düşüş, ailesiyle sorun yaşamasına sebep oluyordu. Ayrıca Feyza'nın hiçbir hobisi ve spor faaliyeti yoktu. Yaz tatilinde yapacak bir şey bulamamaktan canı sıkılıyordu.

Bir gün arkadaşı Ecrin'e bu sorunlarından bahsetti. Ecrin evde sıkılmasına hiç gerek olmadığını ve bilgisayar üzerinden karşılıklı oyun oynayabileceklerini anlattı. Bu fikir önceleri Feyza'ya çok cazip gelmedi. Bilgisayar oyunlarından çok fazla bir şey anlamıyordu. Ama yaz tatilinde yapacak bir şey de bulamadığından her gün bilgisayar oyunu oynamaya başladı.



Feyza'nın Hikayesi

Feyza oyunları oynarken yepyeni bir dünyaya dalıyor, gerçek hayattan, derslerden, annesiyle yaşadığı tartışmalardan tamamen uzaklaştığını hissediyordu. Feyza gittikçe daha çok oyun oynamak istiyor, özellikle annesiyle tartıştığı zaman hemen odasına koşup bir oyun açıyordu.

Sizce öykümüzün kahramanı Feyza'nın bilgisayarıyla kurduğu dünyada teknoloji bağımlılığı süreçlerindeki hangi aşamaların belirtileri görülüyor?



Teknoloji ile İlişkiniz Nasıl Olmalı?

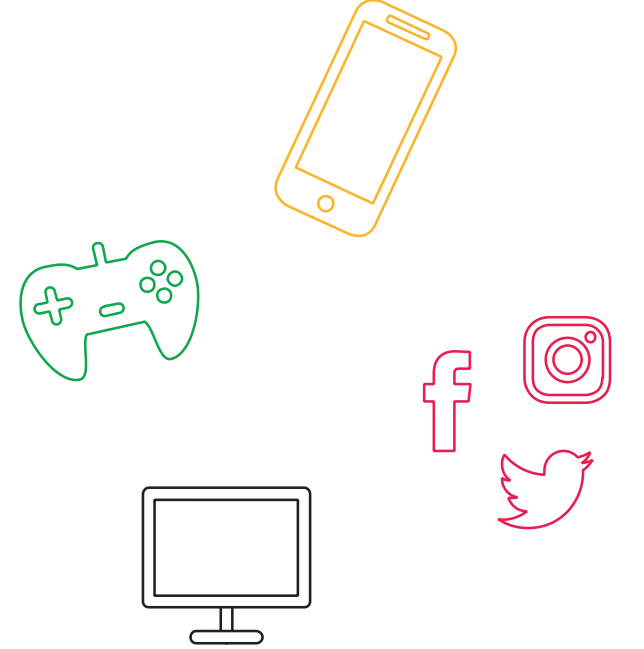
- Spora ve hobilere vakit ayırın.
- **Bilgisayarınızla sırdaş olmayın.**
- Ailenizle daha fazla vakit geçirin.
- **Mutlaka zaman sınırlaması koyun.**
- Kitap okumaya kesinlikle vakit ayırın.
- **Öğrenmeye ve ödevlerinize vakit ayırın.**
- Dışarıda oyuna ve dinlenmeye vakit ayırın.
- **Doğayla vakit geçirmenin rahatlatıcı etkilerinden yararlanın.**
- Telefon yanınızda olmadan da dışarı çıkabileceğinizi unutmayın.



Teknoloji Testi

Teknolojiyle aranızdaki mesafeyi ölçmek ister misiniz?

Haydi o zaman, soruları cevaplayalım.

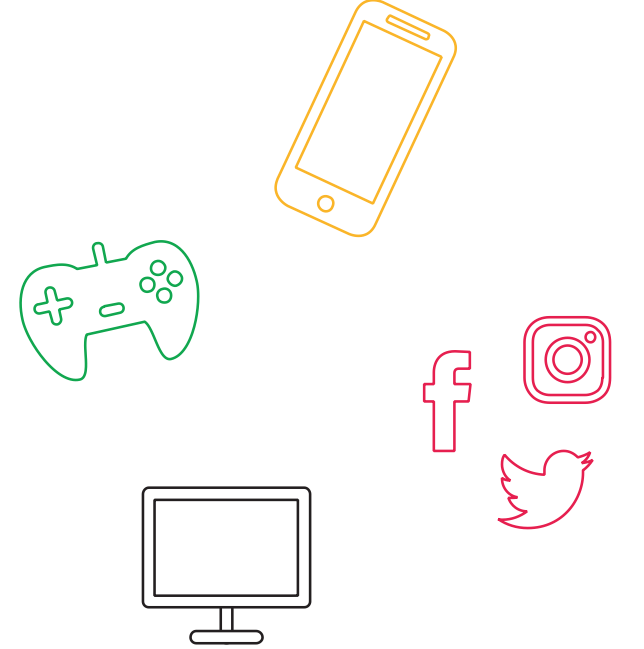
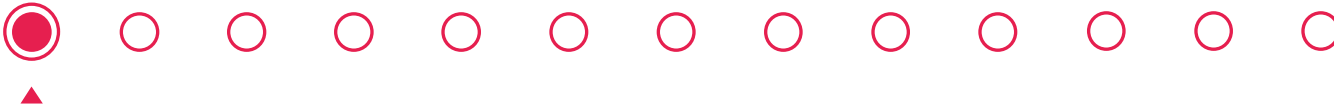


1

Bilgisayar ya da diğer teknolojik aygıtlarınla geçirdiğin zaman yzünden gndelik sorumluluklarında aksama oluyor mu?

Evet

Hayır

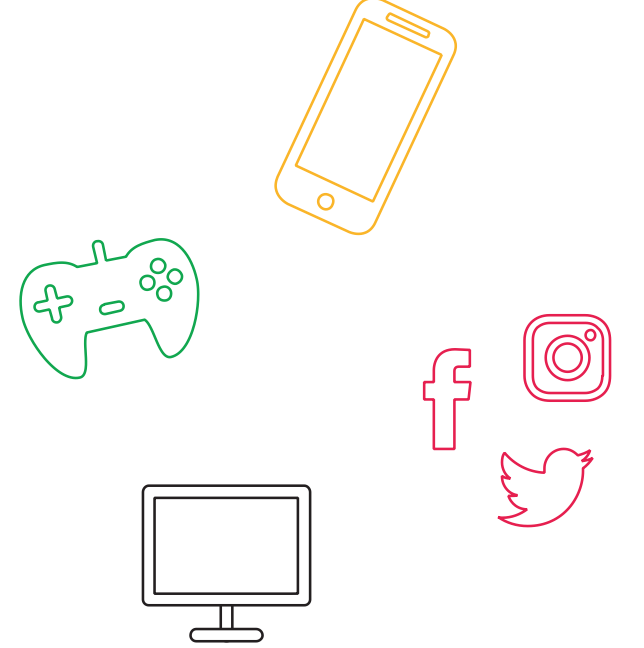
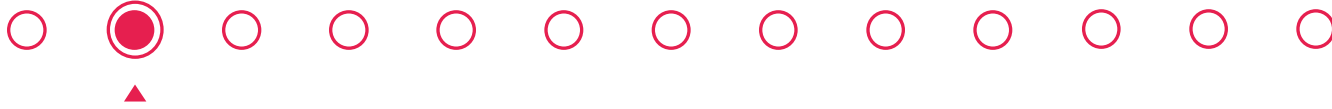


2

Daha önceleri kardeşlerinle evde veya arkadaşlarıyla dışarıda oynamaktan zevk alırken artık tekno-oyuncaklarını mı tercih ediyorsun?

Evet

Hayır

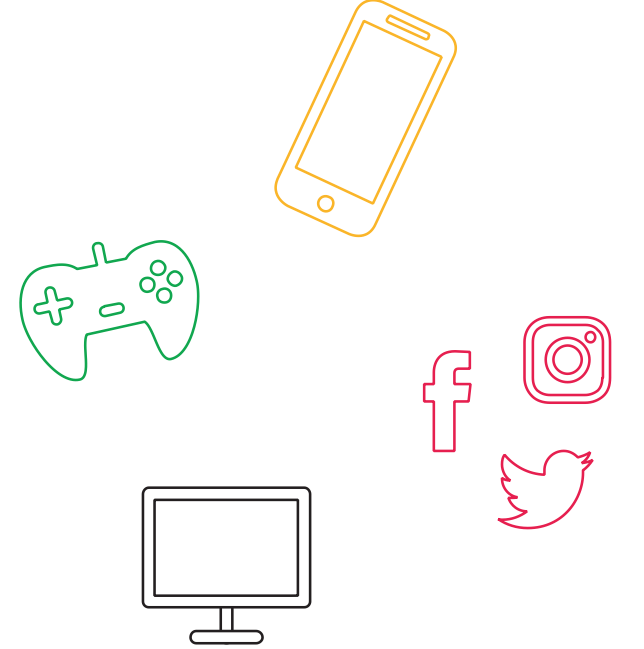
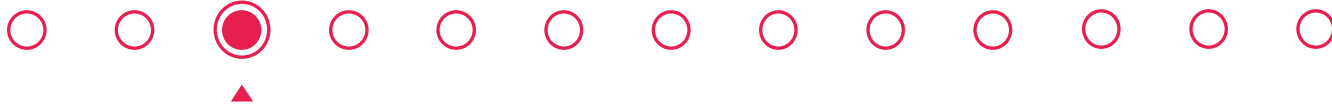


3

Sosyal medya mesajlarını günde bir-iki kereden fazla kontrol ediyor musun?

Evet

Hayır

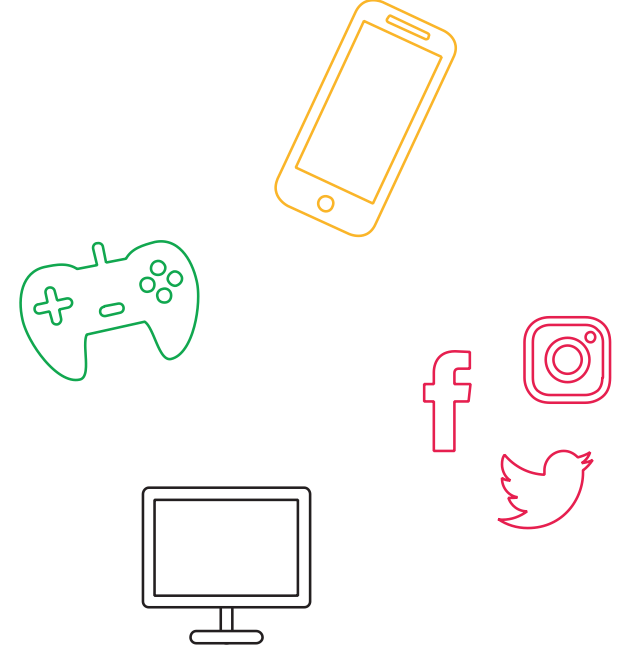
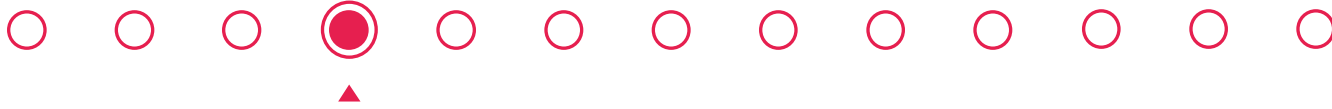


4

Sanal âlemden edindiğin arkadaşlarla gerçek dünyada da takılıyor musun?

Evet

Hayır

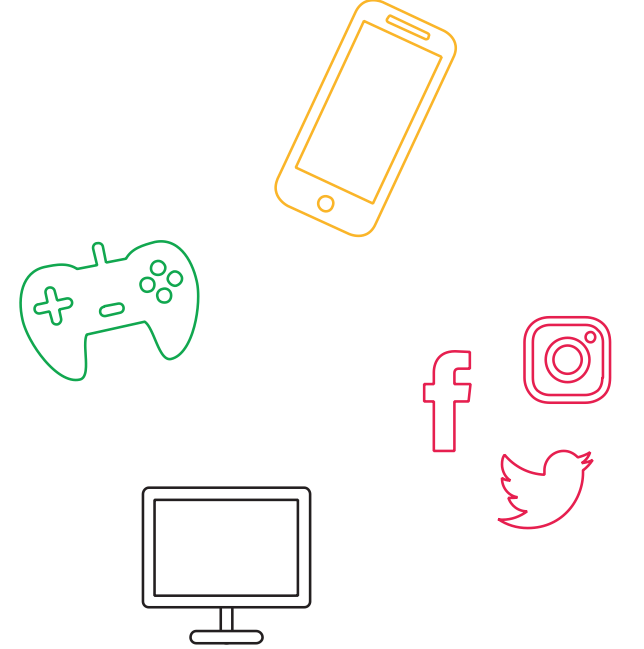
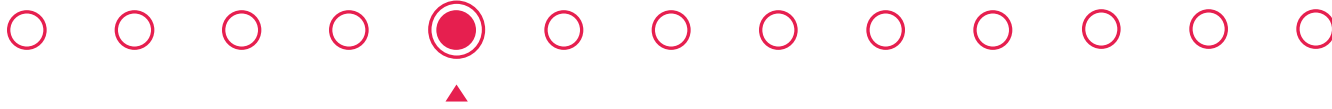


5

Arkadaşlarınla veya ailenle geçirdiğin zamanlarda azalma var mı?

Evet

Hayır

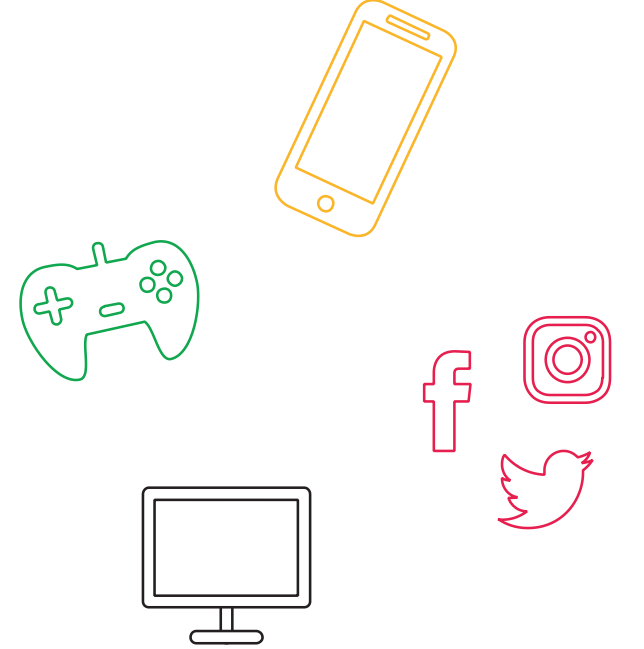
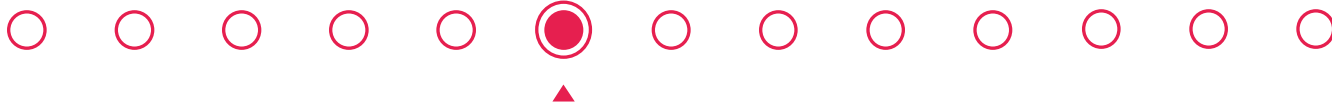


6

Sabah yataktan kalktığında yorgun ve öfkeli oluyor musun?

Evet

Hayır

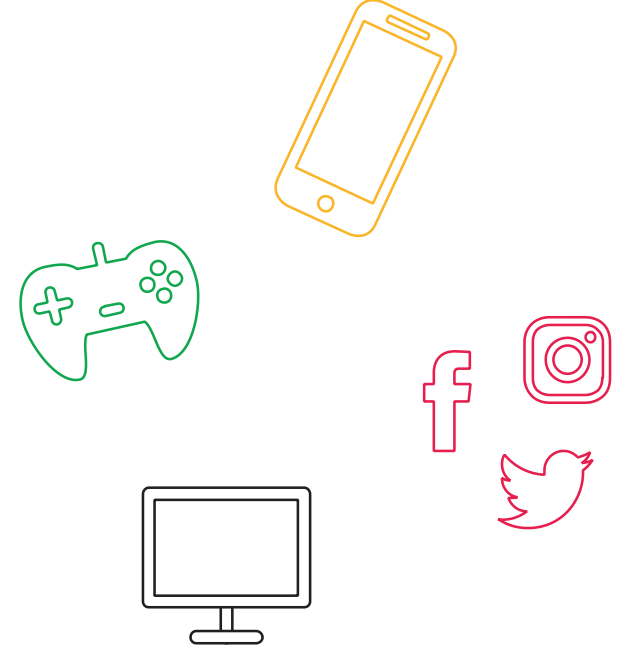


7

Teknoloji kullanımına harcadığın zaman okul başarını olumsuz etkiliyor mu?

Evet

Hayır

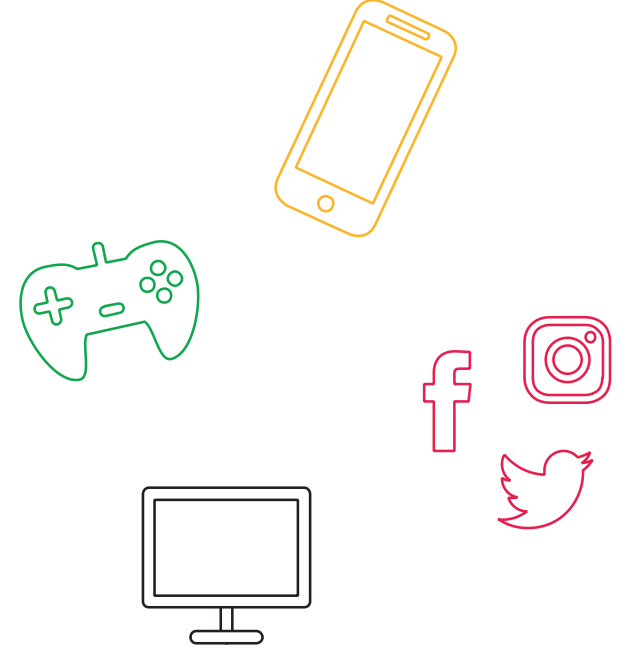
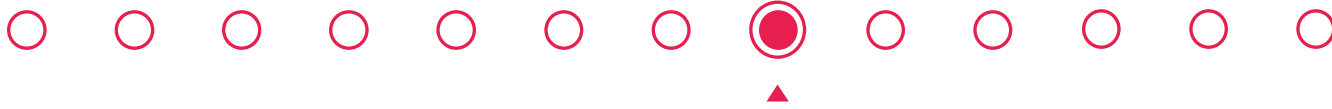


8

Teknolojik aletlerinle takılmaktan dolayı yeterince uyuyamıyor, dinlenemiyor ve sabahları bu sebeple çok yorgun oluyor musun?

Evet

Hayır

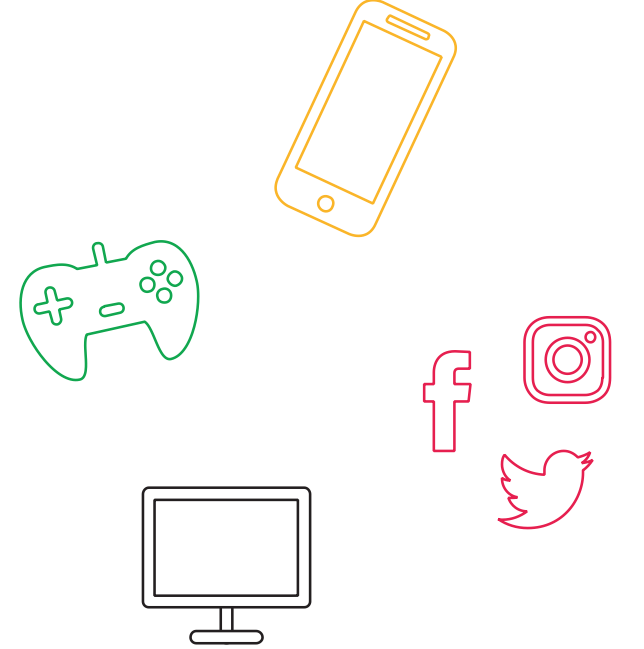


9

Yemek yediğin zamanlarda aklın sürekli bilgisayar, tablet vb. ile mi meşgul?

Evet

Hayır

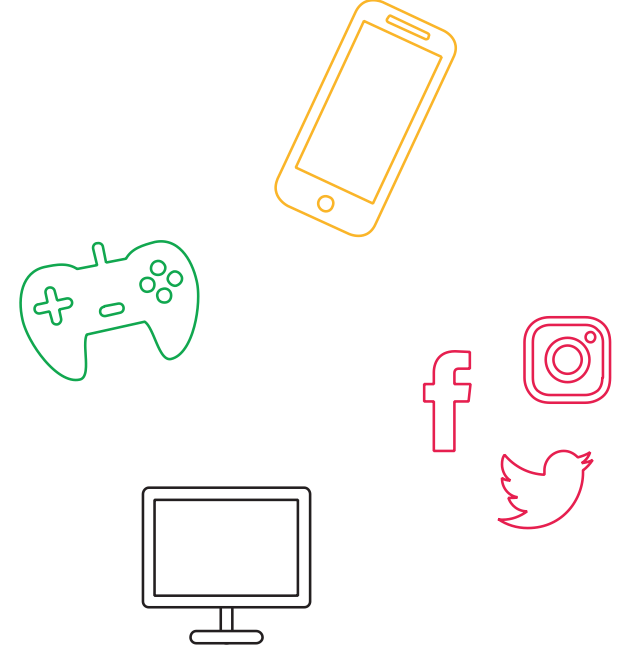


10

İnternette herhangi bir amaçla değil, öylesine dolaşıp duruyor musun?

Evet

Hayır

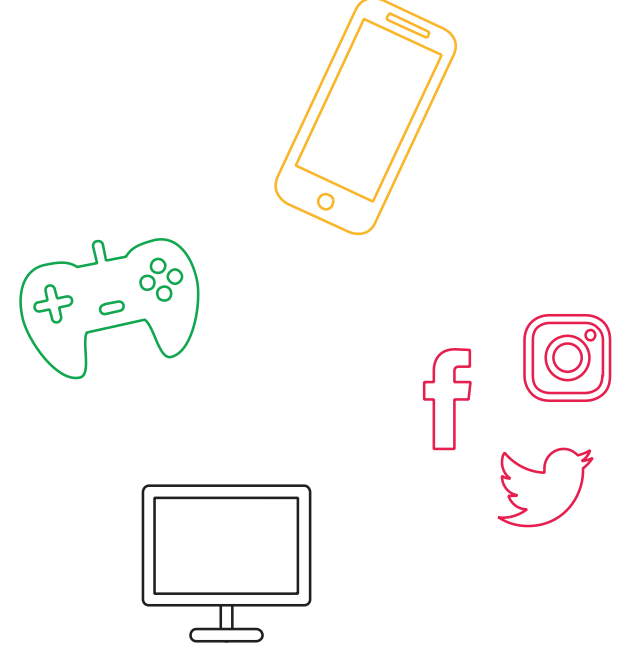
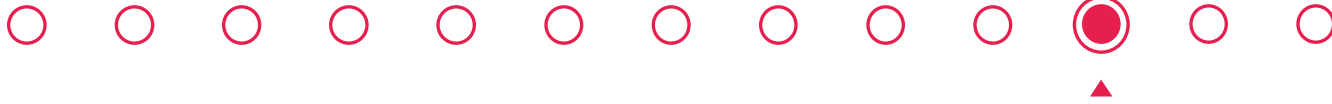


11

Teknolojik malzemelerini kullanman kısıtlandığında tepen atıyor, öfkeden çıldırıyor musun?

Evet

Hayır

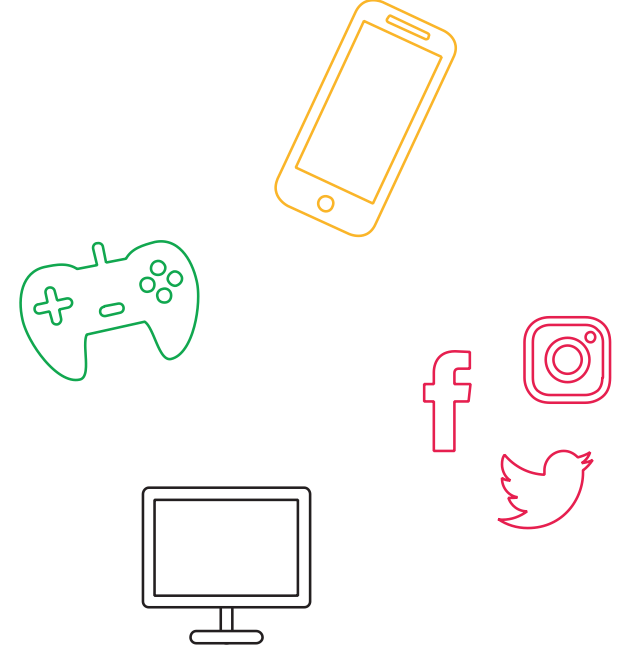
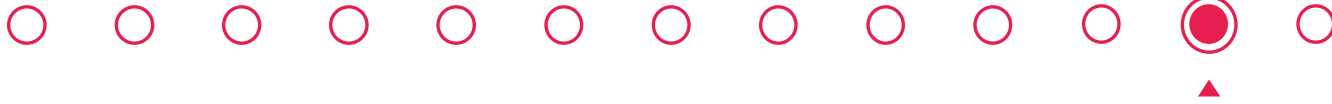


12

Sanal dostların evdeki, mahallendeki, okulundaki dostlarından daha mı fazla?

Evet

Hayır

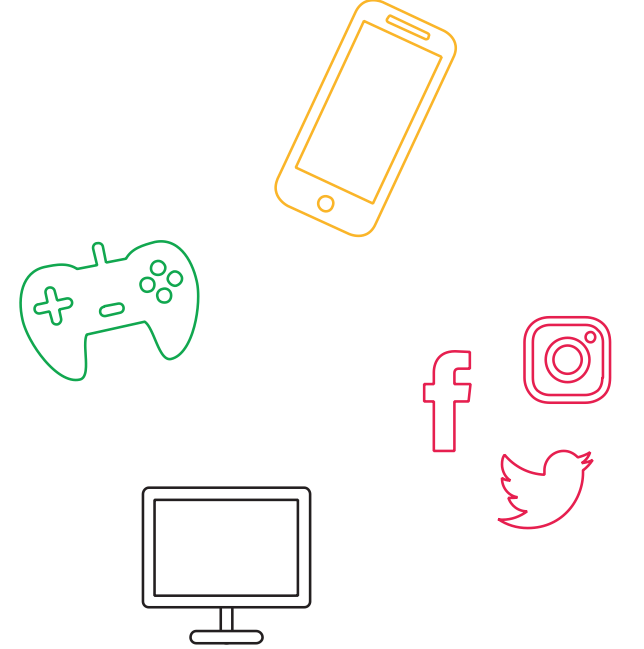
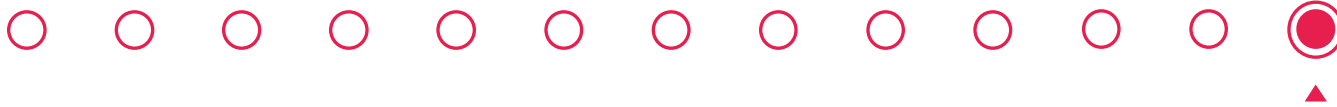


13

Teknolojiden uzak geçirdiğin zamanlarda “Sıkıldım!” diyor musun veya bu türden zamanları “kayıp vakitler” olarak görüyor musun?

Evet

Hayır



İşte Sonuç

Evet

İfadeleriniz çoğunluktaysa



İyice düşünüp taşınmanız gerekiyor.
Almanız gereken önemli kararlar olabilir.

Hayır

İfadeleriniz çoğunluktaysa



Teknoloji konusunda
gayet iyi durumdasınız.



Teknoloji Bağımlısı Olmamak İçin

Program
Yap!

Başka
Alternatifler
Oluştur!

Spor
Yap!

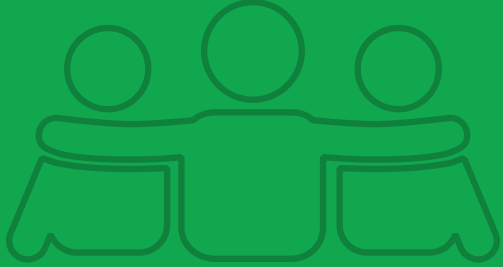
Zaman
Sınırlaması
Şart!

Gerektiğinde
Yardım
Almasını Bil!

Ailenle
Geçirdiğin
Zamanı
Arttır!

Dışarı
Çık!

**e-sosyal misiniz?
a-sosyal mi?**



**Sosyal çevreni
sosyal medya ile
kısıtlama**



**Hayat nehri
netten akıyor!**

**İnternete bağlı ol,
bağımlı olma.**



**Telefonun çeksin,
ama seni içine
çekmesin**

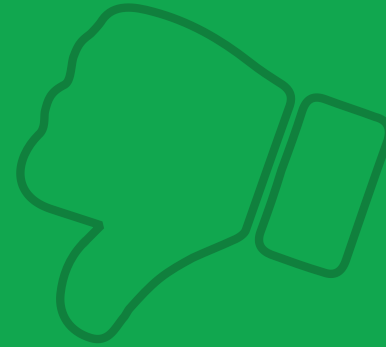
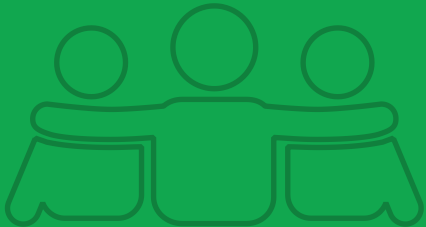


**Sıfır teknoloji değil,
sınırsız teknoloji değil,
yeterince teknoloji.**



**Teknoloji çözüm üretir,
bağımlılık sorun üretir.**

**Azı karar,
çoğu zarar.**



Tüm bunlara ilave olarak...



İNTERNETİN GÜVENLİ KULLANIMI ve SİBER ZORBALIK



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

ORTAOKUL

Dijital Dünyanın Riskleri

Zorbalığa uğrayabilirsin.



Dolandırıcılığa uğrayabilirsin.

Gizliliğin başkaları tarafından ihlal edilebilir.



Rahatsız edici ve zararlı içeriklere (şiddet içerikli, uygunsuz içerik vb.) maruz kalabilirsin.

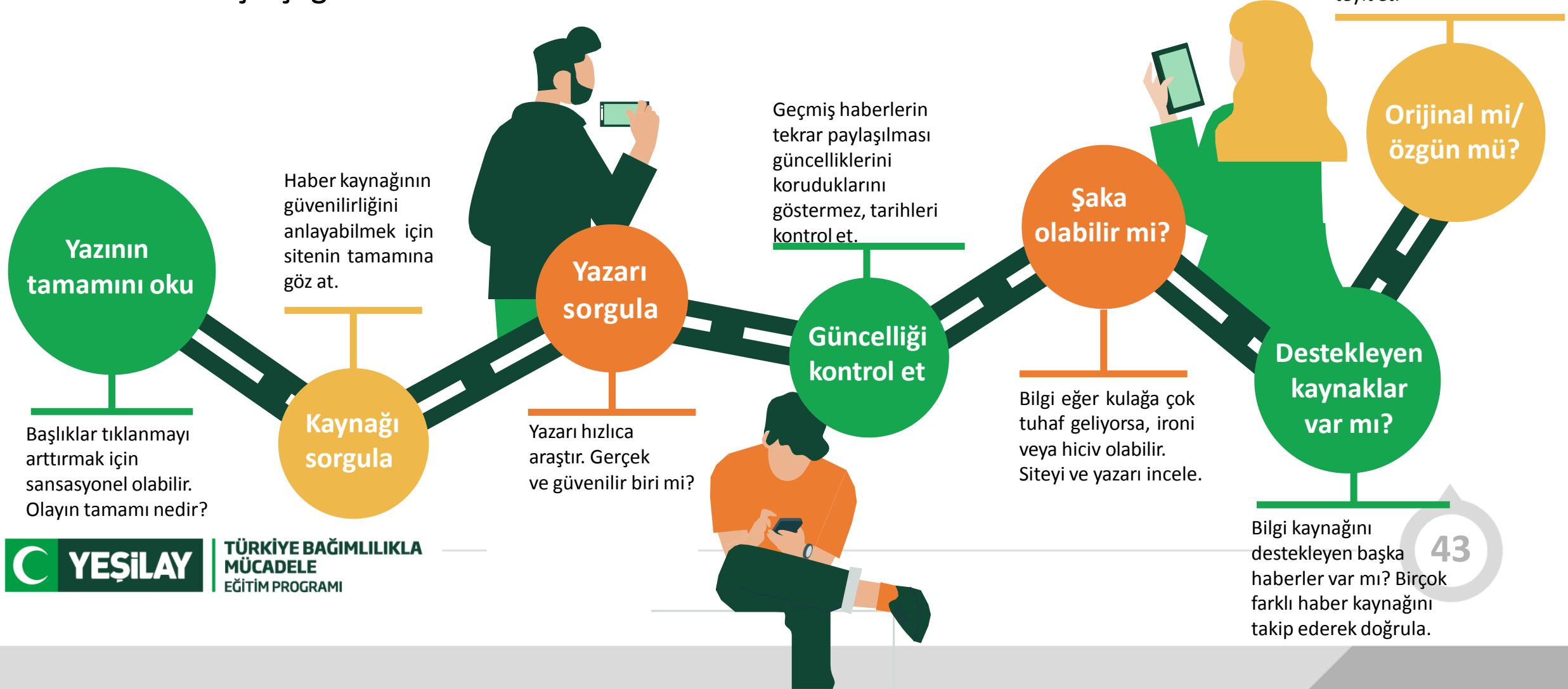
Kişisel bilgilerin ve hesapların çalınabilir.



Olası diğer riskler ise **dijital ayak izi** ve **bağımlılıktır**.

Doğru Bilgiye Nasıl Ulaşırız?

Bir haber ile karşılaştığımızda:



Yazının
tamamını oku

Kaynağı
sorgula


Güncelliği
kontrol et

Şaka
olabilir mi?

Orijinal mi/
özgün mü?

Destekleyen
kaynaklar var mı?

← **Tweet**

 **haberlerbizde36**
@haberlerbizde36.com.tr

Okulların pandemiden sonra da online eğitime devam etmesine karar verildi. İşte o haberin detayları:
www.haberlerbizde36.com.tr/pandemideonlineegitim

5:43 PM · Dec 21, 2020 · Buffer

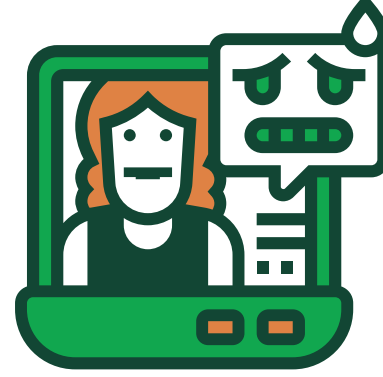
259 Retweets 19 Quote Tweets 2.4K Likes

🗨️ ↻️ ❤️ ↗️

Zorbalık ve Siber Zorbalık



Zorbalık, fiziksel veya sözlü olabilen, bir kişi ya da grup tarafından uygulanan ve çoğunlukla kişilerin kendilerine göre güçsüz ya da zayıf kişileri hedef aldığı yüz yüze, tekrarlanan, **saldırgan davranışlardır.**



Siber zorbalık, dijital teknolojilerin kullanımıyla sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında kişiyi korkutmayı, kızdırmayı veya utandırmayı amaçlayan, tekrarlayan zorba davranışlardır.



ZORBALIK

Yüz yüze

Gizlenecek ya da kaçacak bir ortam bulunabilir.

Sınırlı sayıda kişi şahit olur.

Zorba tespit edilebilir. Kim olduğu bellidir.

Zorbalığın gerçekleştiği ortamdan uzak durabilir



SİBER ZORBALIK

Çevrimiçi

Gizlenmesi ve kaçması zordur.

Dünyanın her yerinden insana açıktır, saniyeler içinde geniş kitlelere ulaşarak popüler olabilir.

Zorba anonim olabilir. Kimliği, adı gerçek olmayabilir.

Zorbalık her zaman ve her çevrimiçi ortamda meydana gelebilir.

Siber Zorbalık

Siber zorbalık konusunda şunlar örnek verilebilir:



Sosyal medyada birinin hakkında yalanlar yaymak veya utanç verici fotoğraflarını yayınlamak

Mesajlaşma platformları aracılığıyla incitici mesajlar veya tehditler göndermek

Birinin kimliğine bürünmek veya onun adına başkalarına mesajlar göndermek

Siber zorbalık arkasında dijital ayak izleri bırakır. Bu sayede kötüye kullanımı durdurmaya yardımcı olacak kanıtlar bulmak kolaylaşır.

Şaka mı, zorbalık mı ?

- Tüm arkadaşlar birbirleriyle şakalaşır. Ancak seni üzen bir şaka durmasını istemene rağmen devam ediyorsa ve senin için artık eğlenceli değilse, bu zorbalık olabilir.
- Zorbalık çevrimiçi gerçekleştiğinde, hiç tanımadığınız insanlar dahil geniş kitlelere ulaşabilir ve istenmeyen bir ilgiye neden olabilir. İçinde bulunduğun durumun seni üzdüğünü ve artık dozunu aştığını düşünüyorsan buna bir dur diyebilirsin.



Paylaşım yapmadan önce kendine sor:



- Bunu birinin yüzüne de söyler miydin?
- Başka biri yazdığın şeyi yanlış anlayabilir mi?
- Birinin itibarını zedeler mi?
- Biri senin hakkında böyle söylese ya da yazsa nasıl hissederdin?
- Arkadaşlarının, ailenin ve öğretmenlerinin yazdığın bu tür şeyleri okumasını ister miydin?

Çevrimiçiysen sana nasıl davranılmasını istiyorsan sen de insanlara öyle davran.

Siber Zorbaliğa Uğrarsam Ne Yapabilirim?

- Öncelikle çaresiz olmadığını bil.
- İlk adım olarak ebeveynlerinden, sevdiğin bir öğretmenden veya sana yardım edebileceğini düşündüğün başka bir yetişkinden yardım isteyebilirsin.
- Zorbalık çevrimiçi bir platformda gerçekleşiyorsa, zorbayı hemen **engellemeyi** ve sosyal medya platformunun kendisine resmi olarak bildirmeyi de ihmal etme. Sosyal medya şirketleri gerekirse yaptırım uygulayabilirler.



Siber Zorbaliğa Uğrarsam Ne Yapabilirim?

- Gerektiğinde kullanmak üzere rahatsız edici içeriklerin **görüntülerini alarak** kanıt toplayabilirsin. Yasal haklarını kullanırken bu kanıtlar faydalı olabilir.
- Zorbaliğı bildirerek zorbaya davranışının yanlış ve cezaya tabii olduğunu da göstermiş olursun.
- Acil bir tehlike içindeyseniz (sürekli aranarak rahatsız ediliyorsanız, konumunuz takip ediliyorsa vb.) polise başvurabilirsiniz.



Siber Zorbaliğa Uğrarsam Ne Yapabilirim?

- İnternet kullanıcıları, kişisel verilerine ilişkin haklarının farkında olmalıdır.
- İnternet ortamında birçok farklı suçun işlenmesi mümkündür. Bu tür bir durum ile karşılaştığında www.ihbarweb.org.tr adresinden bu durum bildirilebilirsin.



İnterneti Güvenli Kullanım İçin İpuçları



Çevrimiçi ortamda herhangi bir şey **paylaşmadan önce iki kez düşün**. Sen sildiğini düşünsen bile dijital ayak izin sonsuza kadar orada kalabilir ve daha sonra sana zarar vermek için kullanılabilir.



Çevrimiçi ortamlarda **kişisel bilgilerini** (T.C. kimlik no, telefon, adres, yaş, aile bilgileri vb.) hiçbir şekilde paylaşmamalısın.



Dijital ortamda yeni arkadaşlar edinirken dikkatli olmalısın. **Tanımadığın kişilerle** iletişim kurmak tehlikeli olabilir.



Rahatsız edici bir içerikle karşılaştığında, içeriğin bulunduğu uygulamaya durumu **bildirebilir** ve içeriğin kaldırılmasını isteyebilirsin.

İnterneti Güvenli Kullanım İçin İpuçları



Kullandığın **şifrelerin** sadece senin anlayabileceğin güçlü şifreler olabilmesi için sayı, harf, sembolleri birlikte kullanmaya çalış. Yakın arkadaşların dahil şifrelerinizi, özel bilgi ve fotoğraflarını kimseyle paylaşmadığından emin ol.



Halka açık ya da bilmediğin alanlardaki wifi ağları tehlikeli olabilir. Bu ağlar kişisel bilgilerini çalmak için oluşturulmuş sahte bağlantılar olabilir.



«Bedava kazandınız, tıklayın» gibi mesajlar içeren sitelerden uzak dur. Tanıdığın kişilerden bile gelse şüphe ile yaklaşman senin yararına olacaktır.



En sık kullandığın sosyal medya uygulamalarının gizlilik ayarları hakkında bilgi edinmen iyi olur.

İnterneti Güvenli Kullanım İçin İpuçları



Cep telefonunda bulunan uygulama marketlerinin izin vermediği, güvenli olmayan uygulamaları indirmemeye dikkat et.



Herhangi bir içerik paylaşmadan önce dur ve bu içerik ile biri sana zarar verebilir mi; sen başkasına zarar verir misin diye iyice düşün.



Paylaştığın fotoğrafların / videoların kötü niyetli insanlar tarafından **değiştirilebileceğini** unutma. Bu yüzden paylaştığın fotoğrafları seçerken dikkatli ol.



Artık kullanmadığın hesaplarını **sil veya devre dışı bırak**. Eğer öylece bırakırsan haberin bile olmadan ele geçirilebilir.

İnterneti Güvenli Kullanım İçin İpuçları

- Bir web sayfası annene ve babana ya da aile büyüklerine gsteremeyeceğin bir içeriğe sahip ise o web sayfası senin için uygun değildir. Bu tür sayfalardan uzak durarak ve yağına uygun web sitelerini ziyaret ederek kendini risklerden koruyabilirsin.
- Sanal ortamda yağadığın iyi ya da kötü şeyleri annen, baban ve öğretmenlerin gibi güvenilir kiğilerle paylağmaya zen göster.



TEKNOLOJİ CANAVARA DÖNÜŞMEDEN



tbm.org.tr

Teşekkür ederiz



 **YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**